



## LES FONDEMENTS D'UNE RELATION SAINES



# Développer des comportements sains dès les premières étapes des fréquentations et des nouvelles relations

**Remarque :** Cette fiche-conseil inclut du contenu de nature délicate en lien avec la sécurité au sein des relations et le mieux-être émotionnel. Si vous ressentez de la détresse ou de l'incertitude, vous pouvez obtenir un soutien en tout temps en appelant la Ligne d'information pour les familles (LIF), un service gratuit, confidentiel et bilingue.

Amérique du Nord : 1-800-866-4546

International : 00-800-771-17722

Courriel : [FIL-LIF@sbmfc.com](mailto:FIL-LIF@sbmfc.com)

### Qu'est-ce qu'une relation saine?

Les relations saines sont bâties au fil du temps grâce à la confiance, à la communication, à la sécurité émotionnelle et au respect mutuel. Dans une relation saine, vous pouvez être vous-même sans craindre le jugement, la pression ou les comportements contrôlants. Vous vous sentez en sécurité de parler, d'exprimer vos émotions et de prendre des décisions sans perdre votre sentiment d'identité.

Posez-vous les questions suivantes : pouvez-vous parler ouvertement à votre partenaire? Vous sentez-vous en confiance lorsque vous lui exprimez vos émotions ou vos inquiétudes? Reconnaissez-vous vos fautes de part et d'autre lorsque les choses vont mal? Répondre à ces questions par l'affirmative est un signe important que votre relation est respectueuse et équilibrée.

Dans les familles des militaires et la communauté militaire, les relations saines sont particulièrement importantes. Les déménagements fréquents, les horaires de formation et les déploiements peuvent accroître le stress, perturber les habitudes et créer une distance émotionnelle. Des relations solides vous permettent de maintenir vos liens et d'obtenir du soutien pendant ces changements.

### Comportements sains dans les nouvelles relations

Les nouvelles relations peuvent être passionnantes, mais elles nécessitent une prise de conscience. Si vous commencez une nouvelle relation, prêtez attention aux comportements qui encouragent la sécurité émotionnelle et l'égalité. En voici quelques exemples :

- écouter avec empathie et patience
- respecter les limites sans faire culpabiliser ou mettre de pression

- communiquer avec clarté et bienveillance
- encourager l'indépendance, ce qui comprend le temps passé avec des proches
- reconnaître ses fautes et s'efforcer d'y remédier

Ces comportements témoignent de la bienveillance et contribuent à instaurer la confiance. Ils représentent un bon exemple d'une dynamique saine, surtout dans les premiers temps.

## Différences entre les relations saines et malsaines

Toute relation amène son lot d'émotions. La joie, la tristesse, la frustration et l'espoir sont normaux et valables. Cependant, la manière dont vous exprimez ces émotions peut tout changer. Dans une relation, les émotions sont communiquées avec bienveillance, et non avec des cris, des reproches ou des menaces.

Avant d'entamer une conversation difficile, prenez le temps de réfléchir à ce que vous ressentez. Faire le point peut vous aider à garder votre calme et à faire preuve de clarté plutôt que de réagir avec impulsivité.

Posez-vous les questions suivantes : avez-vous peur de vous exprimer? Les désaccords entraînent-ils souvent le silence ou la colère? Si oui, cela peut être le signe d'une relation malsaine. Le fait d'éviter les conversations difficiles, de recevoir des insultes ou de vous sentir coupable d'exprimer vos besoins peut, à la longue, miner votre confiance.

Une relation saine permet d'exprimer des désaccords sans crainte. Si vous avez l'impression de devoir constamment choisir vos mots avec soin pour éviter de contrarier votre partenaire, c'est peut-être le signe que quelque chose ne va pas.

## Signes à surveiller au début d'une relation

Il est parfois difficile de reconnaître les signes à surveiller, surtout au début d'une relation, lorsque tout semble intense ou positif. Vous trouverez ci-dessous les comportements à surveiller dans une relation :

**Bombardement d'amour** : offrir une profusion de cadeaux ou de compliments dès le début de la relation

**Détournement cognitif** : faire douter quelqu'un de sa mémoire ou de ses sentiments

**Comportements contrôlants** : essayer d'obtenir du pouvoir en recourant à l'intimidation ou à l'isolement, par exemple en surveillant les messages de l'autre ou en limitant ses contacts avec ses proches

**Coercition** : faire pression sur une personne pour qu'elle fasse des choses pour lesquelles elle ne se sent pas prête

**Violence psychologique** : critiquer, faire culpabiliser ou manipuler subtilement l'autre de façon répétée

Si quelque chose vous met mal à l'aise ou sème la confusion chez vous, il est normal de faire une pause et de réfléchir. Fiez-vous à votre instinct et prenez du recul; vous n'avez pas à vous sentir coupable ou à vous mettre la pression.

## Conscience et régulation émotionnelles

Votre relation est influencée par la façon dont vous et votre partenaire comprenez et gérez vos émotions. La conscience émotionnelle est la capacité d'expliquer ses émotions, alors que la régulation émotionnelle est la capacité de choisir sa manière de réagir lorsque ces émotions se manifestent.

La vie militaire peut mettre à l'épreuve votre équilibre émotionnel. La séparation, l'incertitude ou les déménagements peuvent provoquer de l'anxiété ou du stress. Posez-vous les questions suivantes : arrivez-vous à rester calme lorsque vous vivez de fortes émotions? Pouvez-vous exprimer ce que vous ressentez sans faire des reproches à votre partenaire? Faites-vous preuve d'ouverture pour comprendre son point de vue? Si vous répondez oui à ces questions, c'est un signe d'intelligence émotionnelle qui contribue à renforcer votre lien.

## Limites et respect de soi

Les limites assurent votre bien-être tout en permettant une certaine proximité. Elles vous aident à vous sentir en sécurité dans votre corps, dans le temps et dans l'espace. Pour établir vos limites, vous pouvez, par exemple :

- demander du temps pour vous sans culpabiliser
- prendre votre temps en ce qui concerne les rapprochements physiques ou émotionnels

- dire non sans en craindre les conséquences
- prendre des décisions fondées sur vos valeurs et non parce que vous êtes sous pression

Lorsque vos limites sont respectées, vous savez que la relation est fondée sur la bienveillance et non sur le contrôle.

## Intersectionnalité et inclusivité au sein des relations

Votre identité détermine la façon dont vous ressentez l'amour, la sécurité et le soutien. Si vous êtes une personne noire, autochtone, racisée, 2ELGBTQIA+, handicapée ou qui navigue entre plusieurs identités, vous pouvez faire face à des défis uniques dans vos relations. Ces parties superposées de votre identité peuvent influencer la façon dont on vous traite et à quel point vous vous sentez à l'aise d'établir des limites ou de demander de l'aide.

Voici quelques exemples de problèmes relationnels liés à l'identité :

- mégenrage par la ou le partenaire lors d'un conflit
- pression culturelle pour rester dans une relation toxique
- besoins émotionnels ignorés en raison de stéréotypes racistes
- limites liées à un handicap considérées comme étant exagérées
- manque de ressources et de services liés à l'identité rendant difficile de mettre fin à la relation

*Posez-vous les questions suivantes* : avez-vous déjà senti qu'on vous jugeait parce que vous fixiez des limites? Avez-vous déjà craint de manquer de crédibilité en raison de vos origines ou de votre identité? Une relation saine valorise toutes les parties de votre identité et respecte l'ensemble de votre expérience vécue.

## Ressources et soutien

Les relations saines nécessitent un apprentissage, une pratique et un soutien constants. Le site Web des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) offre des cours, des vidéos et des outils pour vous aider à renforcer votre communication et à surmonter les difficultés au fur et à mesure que votre relation grandit et évolue, notamment ceux mentionnés ci-dessous :

- Gérer les moments de colère (pour les membres des Forces armées canadiennes)
- Programme de gestion des conflits et d'amélioration de la communication dans les relations personnelles
- Conseils pour gérer les conflits dans les relations
- Conseils pour se préparer aux absences prolongées ou aux transitions
- En route vers la préparation mentale (pour les familles)

Si vous êtes en danger immédiat ou si vous craignez pour votre sécurité ou celle des personnes qui vous entourent, veuillez contacter les autorités locales. Pour obtenir du soutien dans votre région, vous pouvez rechercher les lignes d'écoute et les services locaux par l'intermédiaire de la LIF, du Centre de ressources pour les familles des militaires ou du fournisseur de services des Services aux familles des militaires de votre région.

**Créé en partenariat avec Ruth-Mirca Thomas.** Ruth-Mirca Thomas, M. Serv. Soc. et travailleuse sociale autorisée, est la fondatrice des Divine Harmony Counselling and Consulting Services. Elle est spécialisée dans les soins intersectionnels tenant compte des traumatismes en lien avec les transitions, les relations saines et le mieux-être émotionnel des personnes et des couples faisant partie de communautés militaires et marginalisées.

## APPRENDRE D'AVANTAGE.

